

随着终身体育教育理念的普及，中学生的身体健康越来越受到人们的高度重视。体育教师，对提高中学生的身体健康水平起着至关重要的作用。那么，中学体育教师应如何专业地完成这个任务，“一专”的教学能力具有怎样的意义，怎样提高“一专”技能等问题是我们当前面临和需要解决的问题。

**权威解读
新课标2011年版
教师教学
落实指导手册**

中学体育教师不仅要掌握运动项目的技战术，还要掌握与该项目相关的理论知识，了解该项目的发展现状和技术动作原理，了解进行该项目运动练习时应注意的事项，让学生通过教师的讲解了解更多的体育知识，开阔视野，培养学生参加体育运动的兴趣，并通过参加该项目的练习来达到健身及健心的目的，对培养学生终身体育的理念发挥积极的促进作用。

中学体育教师 (适应初高中)

专业能力必修

zhongxue tiyu jiaoshi zhuan ye neng li bixiu

编委会主任：曹志祥 周安平
本册主编：毛振明

教育部基础教育课程教材发展中心 组编

体育

本书立足于提高中学体育教师的专业能力水平，从增加他们的常识性知识和提高教育教学技能出发，将内容大致分为“知识储备”和“技能修炼”两大部分。其中，“知识储备”部分包括对中学体育课程价值的理解与认识，课标的主要精神；针对中学体育的教学教师所需的基本知识。“技能修炼”部分主要包括教学设计、目标把握、教学实施与教学评价等专题。每个专题下主编根据中学体育的特点和当前教学实际，自设几个小话题，以案例导入或结合案例的形式来阐述教师所必需的技能以及形成这些技能所需要的方法和途径。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

中学 体育教师 专业能力必修

(适应初高中)

zhongxue tiyu jiaoshi zhuan ye neng li bixiu

教育部基础教育课程教材发展中心 组编

编委会主任：曹志祥 周安平

本册主编：毛振明

副主编：李 强 邵雪云 陈永发



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学体育教师专业能力必修/毛振明主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2012. 6
(青蓝工程系列丛书)
ISBN 978-7-5621-5826-4

I. ①中… II. ①毛… III. ①体育课—教学研究—中
学—师资培训—教材 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122939 号

青蓝工程系列丛书

编委会主任: 曹志祥 周安平

策 划: 森科文化

中学体育教师专业能力必修
毛振明 主编

责任编辑: 钟小族 马春霞

封面设计: 红十月设计室

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 282 千字

版 次: 2012 年 6 月 第 1 版

印 次: 2012 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5826-4

定 价: 27.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《青蓝工程》

编委会名单

丛书编委会

主任	曹志祥	周安平			
副主任	付宜红	米加德			
编委	程光泉	顾建军	金亚文	李力加	李 艺
(按姓氏拼音排序)	李远毅	林培英	刘春卉	刘克文	刘玉斌
	鲁子问	毛振明	史德志	王 民	汪 忠
	杨玉东	喻伯军	张茂聪	郑桂华	朱汉国

本书编委会

主 编	毛振明				
副主编	李 强	邵雪云	陈永发		
参加编写	陈永发	杜晓红	龚 园	郭 琳	韩翠珠
(按姓氏拼音排序)	黄永飞	姜宇航	李冰琼	李 强	李文武
	李骁天	李忠诚	蔺新茂	刘明亮	卢 青
	潘建芬	任园春	孙向强	王长权	王金玲
	徐爱娥	杨清琼	于素梅	查 萍	张庆新
	郑 峰				

编者的话

在基础教育课程改革 10 周年之际，伴随着义务教育课程标准的再次修订与正式颁布，我们隆重推出这套“青蓝工程——学科教师专业能力必修系列”丛书。丛书立足于教师应该具备的最基本的教学专业知识与普适技能，为有效实施新修订的义务教育课程标准，深化基础教育课程改革，贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》，助力素质教育高质量地推进提供了保证。

“教育大计，教师为本。”课程改革的有效实施和素质教育的贯彻落实需要一支高素质、专业化的教师队伍做支撑。教师的专业化发展在我国历来受到高度重视，但今天我国教师的专业化水平与社会的现实需求和时代的进步，特别是与教育改革发展的需要还存在着较大的差距。

以往，我们常常说教师要提高自身的专业水平或教学技能，但一个合格的教师究竟需要哪些最基本的专业知识与专业技能？教师的专业发展又该朝着哪个方向和目标去努力？这些问题，在教师专业化发展，尤其是在学科教师专业能力的提高上，一直以来并不是十分清晰。因此，我们聘请了当前活跃在基础教育学科领域的顶级专家，他们中的绝大多数是直接参与义务教育课程标准修订、审议或教材编写的资深学者，以担任相应学科的中小学教师应该（需要）了解（具备）的最基本的常识性知识和技能为出发点，总结了具有普适意义的学科教育教学知识和技能，力求推进教师教育教学能力的均衡发展，实现大多数教师教育教学能力的达标。从这个意义上，可以说这套丛书是教师专业化水平建设与发展的一个奠基工程，也是 10 年基础教育课程改革成果的结晶。我们希望青年教师不但能从书中充分汲取全国资深专家与优秀教师经验、成果，更能“青出于蓝而胜

于蓝”，在前辈的引领下，大胆创新，勇于超越，也因此，我们将丛书命名为“青蓝工程”。

丛书从“知识储备”和“技能修炼”两个维度展开论述（个别学科根据自身特点在目录形式上略有不同）。“知识储备”部分一般包括：①对学科课程价值的理解与认识；②修订后课标（义务教育）的主要精神；③针对该学段、该学科的教学所需的基本知识和内容等。“技能修炼”部分主要针对教学设计、目标把握、教学实施与教学评价等专题展开论述。每个专题下根据学科特点和当前教学实际设有几个小话题，以案例导入或结合案例的形式阐述教师教学所必需的技能以及形成这些技能所需要的方法和途径等。

本丛书具有权威性、系统性和普适性，希望对广大教师，特别是青年教师的专业成长能有实实在在的帮助。

丛书编委会

2012年1月

序 言

中学体育教师在众多的职业中是一个很特殊的职业，这一职业群体是一个很特殊的群体。这种特殊性从表面上就能看得出来：从大的方面来讲，中学体育教师的职业要比其他学科教师出现得晚，至今也就是一百多年的历史；其他学科的教师基本上管的是“一科”，而中学体育教师管的却是“一育”。从小的方面来说，体育的课堂是操场，体育教师上课不用教科书，也从来不判作业；别的学科的教师之间没有大的区别，而体育教师很容易被认出来，脸比较黑，穿着运动服，行为方式雷厉风行，也很粗犷。

体育教师的职业特点之后隐藏着体育教师的事业特征和工作特点。从大的方面来讲，体育是一个现代的学科，随着社会的发展，体育越来越重要，内涵也越来越多；体育渗透在学校的各项教育工作中，体育是校园文化的主体之一；体育的功能和作用还没有充分发挥出来，人们现在看到的学校体育还远不完美。从小的方面来说，体育教师在学校有很多工作，需要体育教师团队相互配合完成；体育是个异质的学科，其教学环境条件和教学管理内容都很特殊；体育教师从成长的过程到职业准入都和其他学科的教师不一样，其技能知识结构与其他学科的教师不一样；体育教师的工作有辛苦的一面，也有相对轻松的一面。

在体育教师的职业特殊性和工作特点之后，是教师的职业要求和专业技能要求。从大的方面来讲，体育不但影响着学生的现在，还影响着学生的未来，学生一辈子的自我健康管理和终生体育锻炼要求体育教师要教给他们许多知识和技能；要让学校体育成为校园文化建设的内容和亮点，体育教师就要想、要做许多其他学科教师不用做也不用想的事情；体育在育人方面要发挥独特的功能和作用，体育教师就必须做好自身的修炼，成为

“文明精神，野蛮体魄”的人，就必须努力做到“内外兼修”和“德艺双馨”。从小的方面来说，体育教师必须有着很好的工作沟通能力和善解人意的宽广胸怀；体育教师必须是“能上厅堂，肯下厨房”的多面手，具有粗中有细、健外慧中的职业特质；体育教师为了不使自己只吃“青春饭”，就必须比他人更加注重终生学习，使自己一直适应本职业的要求；体育教师既然选择了这个特殊的职业，就必须有良好的身体基础，有吃苦耐劳的精神。

本书作者根据对体育教师职业和专业化的理解，提出了一些初中和高中体育教师的专业技能以及修炼方法，书中也有一些案例，希望这本书能对中学体育教师的成长有帮助，如果那样，我们将会无比欣慰。

祝愿所有的中学体育教师在专业成长的道路上走得更远。

毛振明

目 录

C o n t e n t s

第一篇 体育专业技能修炼

专题一 教师德行 / 3

- 一、体育教师德行的内涵 / 3
- 二、体育教师需具备什么样的德行 / 3
- 三、如何做一个德行兼备的体育教师 / 6

专题二 “一专”技能 / 9

- 一、“一专”技能的含义 / 9
- 二、传统的“一专”技能和新形势下“一专”技能的区别 / 10
- 三、当今中学体育教师掌握“一专”技能的重要意义 / 10
- 四、中学体育教师怎样才算真正掌握了“一专”技能 / 11
- 五、提高中学体育教师“一专”技能的方法 / 12
- 六、案例 / 13

专题三 “两强”技能 / 14

- 一、“两强”技能的含义 / 14
- 二、传统意义上的“两强”技能和新时期的“两强”技能的区别 / 15
- 三、当今中学体育教师掌握“两强”技能的重要意义 / 15
- 四、中学体育教师怎样才算掌握了“两强”技能 / 16
- 五、提高中学体育教师“两强”技能的方法 / 17
- 六、案例 / 17

专题四 “全面适应”的运动技能 / 19

- 一、“全面适应”的含义 / 19
- 二、传统意义上的全面适应能力和新形势下的全面适应能力的区别 / 21
- 三、中学体育教师掌握“全面适应”技能的重要意义 / 21
- 四、提高中学体育教师“全面适应”运动技能的方法 / 22
- 五、案例 / 22

专题五 知识原理 / 24

- 一、什么是体育知识 / 24
- 二、体育知识的传授 / 25
- 三、教师体育知识传授技能修炼 / 27
- 四、案例 / 28

专题六 健康教育 / 30

- 一、中学生的身心健康现状 / 30
- 二、中学生健康教育的目标与内容 / 31
- 三、中学体育与中学健康教育 / 33
- 四、案例 / 35

专题七 教学研究 / 37

- 一、教学研究与科学研究的关系 / 37
- 二、体育教学研究的主要内容及方法 / 39
- 三、中学体育教学研究题目案例及其分析 / 42

第二篇 体育教学设计能力修炼

45

专题一 教学目标 / 47

- 一、体育教学目标 / 47
- 二、教学目标设计中存在的问题 / 48
- 三、设计体育教学目标 / 48
- 四、制订体育教学目标的方法 / 49

专题二 单元设计 / 52

- 一、何为单元 / 52

- 二、体育教学单元的类型 / 52
- 三、教学单元由谁来定 / 54
- 四、中学体育教师如何进行单元教学设计 / 54

专题三 课堂教学设计 / 58

- 一、何为体育课堂教学设计 / 58
- 二、体育课堂教学设计的内容 / 58
- 三、体育课堂教学设计能力的修炼方法 / 59

第三篇 体育教学方法修炼

63

专题一 教学技术 / 65

- 一、何为体育教学技术 / 65
- 二、教学技术的运用 / 66
- 三、体育教师的教学技术修炼 / 68

专题二 讲解设问 / 71

- 一、体育教学中的讲解与设问 / 71
- 二、体育教师讲解设问的常见问题与案例 / 73
- 三、体育教师讲解设问能力的提高与修炼方法 / 75

专题三 生动示范 / 77

- 一、体育教学中的动作示范 / 77
- 二、体育教学中动作示范的内容 / 78
- 三、动作示范的主要形式与运用重点 / 80
- 四、体育教师动作示范能力的修炼与提高 / 82

专题四 保护帮助 / 84

- 一、体育教学中的保护与帮助 / 84
- 二、体育教育教学中保护与帮助的缺失及其后果 / 86
- 三、体育教师保护与帮助能力的修炼 / 86

专题五 领会教学 / 90

- 一、何为领会教学法 / 90
- 二、从“技能”向“战术”的转变——领会教学法的理念 / 90

三、领会教学的操作方法 / 92

四、领会教学法案例介绍 / 98

专题六 体育游戏 / 100

一、体育游戏的概念 / 100

二、中学体育游戏教学的注意事项 / 102

三、体育游戏的创编原则与方法 / 103

第四篇 体育教学组织能力修炼

107

专题一 体育教学中的表扬与批评 / 109

一、体育教学中的表扬和批评 / 109

二、运用表扬和批评的注意事项 / 110

三、不恰当的表扬和不恰当的批评 / 111

四、体育教师如何提高表扬和批评的艺术 / 112

专题二 集体组织 / 115

一、体育教学中的集体组织的含义与特征 / 115

二、体育学习显著的集体性特征 / 115

三、体育集体组织教学的形式与特征 / 116

四、体育学习中集体组织的运行过程 / 117

五、集体组织运行中的团队精神培养 / 118

六、案例 / 119

专题三 体育测试 / 121

一、体育测试的意义 / 121

二、体育测试的主要内容 / 121

三、中学体育测试的常见内容 / 123

四、中学体育测试常见内容的基本测试方法和注意事项 / 125

五、怎样组织好体育测试工作 / 128

专题四 快乐成功 / 130

一、“快乐体育”的理论来源 / 130

二、“成功体育”的理论来源 / 131

三、“快乐体育”与“成功体育”的比较 / 131

四、体育教学中“快乐成功”的策略 / 132

第五篇 体育工作能力修炼

137

专题一 课间体操 / 139

- 一、课间操——我国特有的课间体育活动 / 139
- 二、把握历史机遇，重塑课间操的良好形象 / 141
- 三、打造学生课间活动的乐园 / 141
- 四、课间体育活动的特色案例 / 144

专题二 班级体育活动 / 146

- 一、班级体育活动简述 / 146
- 二、班级体育活动中的相关要素 / 147
- 三、体育教师如何成功地组织班级体育活动 / 149
- 四、案例 / 151

专题三 竞赛组织 / 153

- 一、学校体育竞赛概述 / 153
- 二、学校体育竞赛的价值 / 153
- 三、学校体育竞赛的内容 / 154
- 四、学校体育竞赛的组织 / 155
- 五、体育教师的竞赛组织能力修炼 / 157

专题四 运动训练 / 159

- 一、学校中的运动训练 / 159
- 二、学校运动训练的方法 / 160
- 三、中学运动训练的主要阶段 / 161
- 四、案例 / 163

专题五 体育管理 / 165

- 一、什么是学校体育管理 / 165
- 二、中学学校体育管理有哪些特点 / 165
- 三、学校体育管理应该依据什么来实施 / 166
- 四、中学体育管理的内容 / 167
- 五、学校体育管理的方法与原则 / 169

第六篇 体育保障能力修炼

173

专题一 场地设施 / 175

- 一、什么是学校体育场地 / 175
- 二、如何有效开发与利用学校体育场地 / 176
- 三、如何提高开发与利用学校体育场地的能力 / 178

专题二 运动器材 / 182

- 一、什么是学校体育器材 / 182
- 二、如何有效开发与利用学校体育器材 / 183
- 三、如何提高开发与利用学校体育器材的能力 / 186

专题三 安全保障 / 188

- 一、学会发现安全隐患 / 188
- 二、从自身做起，保证体育教学的正常进行 / 189
- 三、重视安全教育，为学校体育保驾护航 / 192

参考文献 / 195

中

学
体
育
教
师
专
业
能
力
必
修

Zhong Xue Ti Yu Jiao Shi Zhuan Ye Neng Li Bi Xiu

第一篇

体育专业技能修炼

本篇主要涵盖了中学体育教师的专业技能修炼方面的内容，具体包括教师的德行、“一专”技能、“两强”技能、“全面适应”技能、体育知识原理、健康教育、教学研究等方面，并结合案例，理论联系实际，娓娓道来。



专题一 教师德行

教师之所以受学生尊敬，一是有崇高的师德，二是有先于和优于学生的才学。爱因斯坦说过：“学生对教师尊敬的唯一源泉在于教师的德和才。”如果教师品德低下，学识浅薄，就不会受到学生的尊敬。体育课堂教学的特点是直接双向或多向的交流，师生、生生之间的交流次数之多、频率之高，是其他学科的课堂教学所不及的。一名好的体育教师，大多具有敬业精神、良好的工作作风、较高的文化水准以及令人佩服的运动训练水平和运动技能。这些素质不仅是学生学习的内容，而且更是学生学习的榜样。因此，体育教师的德行是育人前提。

一、体育教师德行的内涵

1. 教师德行的概念

有研究者曾经指出，德行是指一个人的道德品质，属于伦理学的范畴。教师德行，往往是指一种能够担当起教师角色的专业品质和精神品质，是在履行教育教学责任和义务的过程中所体现出来的道德力量，是教师在对为师之道体验基础上所形成的内在的、运用自如的教育行为准则，是教育伦理学的范畴。德行是内在的，需要在教育实践中形成。教师德行整合了教师的价值观、情感、意志、态度和自我等方面的心理要素，是与教育情境相关的教育行为准则，是与教师对待学生的态度与方式、对待教育工作的态度与方式、对待同事的态度与方式直接相关的。

2. 体育教师德行的核心

善良是一种品德，也是一种修养，是教师对待学生的最基本的规范，也是教师德行的核心，一个不善良的教师不可能有好的德行。体育教师的善良中蕴涵着宽容与大度，蕴涵着理解与尊重，包含着仁爱与友善。体育教师要有善良的心灵，要充满善良的情怀，要与生为善，因为学生是未成熟的人，是有待发展的人，是需要精神抚慰的人。学生往往情感脆弱、思想单纯、经验缺乏，需要得到体育教师的精心呵护、照顾、引导和保护，需要得到体育教师的理解、宽容、指导和帮助。善待学生、关爱学生，是教师教育学生的起点和基础。体育教师用善良去对待学生的缺点和错误，这是对学生最基本的保护。面对学生的问题和错误，体育教师任意指责、批评，甚至体罚、侮辱，都只能引起学生的反感、对立和抵触情绪。体育教师德行中的善，表现在体育教师善待学生、理解学生、尊重学生和激励学生方面。

二、体育教师需具备什么样的德行

体育教师一般都比较热情、豪放、开朗，充满活力，在学校通过体育课、课间操、